

Beach volley – Riscaldamento: Dietro la linea

Riuscire a smarcare e a passare la palla in modo preciso sono la chiave del successo di questo gioco che coinvolge due squadre.

Rete rialzata. Due squadre di cinque giocatori si affrontano nel campo di beach volley passandosi un pallone qualsiasi.

Ottiene un punto chi riesce a depositare il pallone dietro la linea di fondo avversaria facendo al massimo un passo. Perde il pallone chi lo lascia cadere per terra.



Variante

Giocare con un pallone da beach volley ma con la tecnica di beach volley (alzate in palleggio, bagher, drive, ecc.).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO